

HUBUNGAN ANTARA *PROBLEMATIC INTERNET USE* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA

Oleh

Rian Delmar Etwiory¹, Doddy Hendro Wibowo²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

e-mail: ¹riandelmar06@gmail.com, ²doddy.hendro@gmail.com

Article History:

Received: 23-04-2024

Revised: 16-05-2024

Accepted: 20-05-2024

Keywords:

*Problematic Internet Use,
Academic Procrastination,
Student*

Abstract: *This research aims to investigate the link between excessive internet usage and academic procrastination among students. Using purposive sampling, the researchers gathered data from a total of 107 students. The analysis employed Pearson's product moment correlation. The study utilized two scales: one measuring problematic internet use and the other measuring academic procrastination. The findings revealed a significant positive correlation ($r = 0.488$, $p = 0.000$, $p < 0.05$), indicating that medium levels of problematic internet use correspond to increased academic procrastination. Conversely, lower problematic internet use was associated with reduced academic procrastination. These results underscore the importance of students understanding the implications of excessive internet use to mitigate academic procrastination*

PENDAHULUAN

Prokrastinasi merupakan sebuah kegiatan penundaan yang akan banyak memberikan kerugian bagi para pelakunya, demikian yang disampaikan (Motie et al., 2012) dalam penelitiannya yang mengatakan dengan melakukan penundaan seseorang akan mengalami kegelisahan parah akibat aktivitas tidak penting yang dilakukan akibat mencoba menunda mengerjakan aktivitas penting yang sebenarnya harus dilakukan. Menurut (Furnham, 1995) prokrastinasi dikategorikan menjadi dua jenis yakni *Functional Procrastinate* dan *Dysfunctional Procrastinate*. *Functional Procrastinate* merupakan penundaan dengan maksud mendapatkan informasi yang lebih akurat. Sementara *Dysfunctional Procrastinate* merupakan penundaan yang tidak berdasarkan tujuan yang umumnya sering menimbulkan masalah. Mengenai berbagai penyebab prokrastinasi baik secara emosional, kognitif, dan perilaku, pada jenis prokrastinasi seperti prokrastinas akademik, prokrastinasi neurotik, prokrastinasi kompulsif, dan prokrastinasi pengambilan keputusan, ditemukan bahwa prokrastinasi akademik berada di urutan teratas (Jokar & Aghadelavarpour, 2007). Prokrastinasi akademik mengacu pada ketidakmampuan menyelesaikan atau menunda tugas akademik dalam waktu tertentu (Wolters, 2003). Menurut penelitian terbaru yang dilakukan (Novalyne, 2022) pada mahasiswa UKSW dari total 203 responden ditemukan 37,9% responden melakukan prokrastinasi akademik

akibat penyalahgunaan *smartphone*. Penelitian lain dari (Suhadianto, 2019) juga mendapatkan banyak sekali presentase prokrastinasi akademik dalam lingkup mahasiswa di salah satu universitas terakreditasi "A" di Surabaya. Bahkan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan (Huda, 2015) telah ditemukan data sebanyak 78,5% mahasiswa UIN Sunan Kalijaga melakukan prokrastinasi akademik.

Dalam menjalani tugas dan perannya sebagai mahasiswa di sebuah perguruan tinggi, seorang mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan aktif dalam perannya sebagai seorang yang terpelajar lewat aktivitas akademik namun tidak jarang ditemukan banyak mahasiswa yang sering menunda mengerjakan tugas-tugas dan tanggung jawab yang diberikan karena beberapa alasan (Özer et al., 2009). Prokrastinasi akademik hanya memberikan dampak negatif bagi mahasiswa di antaranya penurunan nilai akademik dan juga kegagalan dalam perkuliahan (Gultom et al., 2018).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 3 mahasiswa fakultas psikologi UKSW yang berbeda angkatan ditemukan bahwa mereka melakukan prokrastinasi mengerjakan salah satu tugas syarat kelulusan yakni skripsi karena beberapa alasan berbeda. Pada responden pertama mahasiswa angkatan 2017 ditemukan keterangan bahwa dirinya melakukan prokrastinasi akibat fokusnya yang dialihkan kedalam hubungan percintaan dan asmara yang membuatnya lupa akan waktu dan menganggap tugas skripsi dapat di selesaikan pada waktu yang akan datang, dirinya juga mengatakan bahwa dirinya lebih senang menghabiskan waktu menggunakan internet untuk menenangkan diri dan mengalihkan fokus diri dari tugas skripsinya dengan penggunaan internet melebihi 6 jam setiap harinya dengan aplikasi Instagram, TikTok, dan Youtube menjadi aplikasi terbanyak yang menghabiskan waktunya. Pada kenyataannya dirinya sudah melewati masa studi normal bagi seorang mahasiswa dalam menyelesaikan kewajiban tugas akhir skripsi yakni belum menyelesaikan skripsi selamat kurun waktu maksimal 5 tahun menurut aturan yang tertera dalam kebijakan pembelajaran UKSW dengan batas 144 sks dalam kurun waktu 4 tahun. Pada responden kedua yakni mahasiswa angkatan 2018 ditemukan keterangan bahwa dirinya melakukan prokrastinasi akademik karena telah memiliki penghasilan dan pekerjaan serta telah menikah. Hal ini membuat dirinya lebih fokus bekerja dan berusaha memenuhi kebutuhan keluarga barunya dan dengan sadar lebih memilih menunda pengerjaan tugas akhir nya yang telah melewati batas studi normal bagi mahasiswa UKSW yakni 5 tahun sesuai aturan dalam kebijakan pembelajaran UKSW dengan batas 144 sks dalam kurun waktu 4 tahun. Terakhir responden ketiga yakni mahasiswa angkatan 2019 ditemukan keterangan bahwa dirinya melakukan prokrastinasi karena menganggap semuanya bisa dikerjakan pada waktu yang akan datang, faktor kemalasan juga diakui berpengaruh apalagi semenjak pandemi *covid-19*. Di lain sisi dilakukannya prokrastinasi juga akibat dirinya yang ingin mencari kesenangan dan keadaan yang menyenangkan untuk menghindari stress akademik akibat revisi dari dosen pembimbing, komunikasi yang mandet, perasaan takut akan hasil yang tidak sesuai, serta terkadang sulit dalam mengatur diri sendiri lewat kegiatan naik gunung, juga menghabiskan waktu menggunakan internet dengan tujuan yang tidak jelas di beberapa aplikasi seperti Instagram, Tiktok, dan Youtube.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dapat ditemukan bahwa semua mahasiswa yang dimintai keterangan pada dasarnya melakukan *dysfunctional procrastinate* yakni prokrastinasi yang tidak berdasarkan tujuan dan tidak memiliki tujuan yang jelas

yang pada akhirnya hanya menimbulkan masalah dan hambatan dalam proses akademik mereka di perguruan tinggi, apalagi tindakan prokrastinasi dilakukan secara sadar dan dalam ketentuan kebijakan pembelajaran UKSW telah melewati batas normal masa studi mahasiswa S1 dengan batas 144 sks dalam kurun waktu 4 tahun.

Prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain seperti kecanduan internet, efikasi diri yang rendah, manajemen waktu yang buruk, motivasi yang rendah, dan stres (Amin, 2019). Dari semua penyebab prokrastinasi akademik, menurut Burka aktor paling kuat yang dapat mempengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi akademik adalah pengaruh internet. Bagi mahasiswa sendiri jika internet digunakan dengan baik dapat memberikan kemudahan akses internet memudahkan memperoleh informasi tambahan tentang materi mata kuliah dan bahan referensi tugas mata kuliah, sehingga menghemat waktu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas (Hia & Ginting, 2019). Namun, meskipun internet membawa sejumlah manfaat yang positif, dampak negatifnya juga dapat terasa apabila tidak dimanfaatkan dengan bijak. (Young, 2004) jika penggunaan internet tidak terkendali, dampak buruknya bisa terjadi.

Istilah *problematic internet use* merujuk pada dampak negatif dari penggunaan internet, seperti gangguan psikologis, sosial, akademik, atau pekerjaan yang dialami seseorang akibat penggunaan internet yang berlebihan (Beard & Wolf, 2001). *Problem internet use* (PIU) adalah sindrom multidimensi yang terdiri dari gejala dan perilaku kognitif maladaptif yang memiliki konsekuensi sosial, akademik, dan pekerjaan yang negatif (Caplan, 2009). Sementara menurut (Davis, 2001) *problematic internet use* adalah perilaku penggunaan internet yang kurang terkontrol sehingga menghasilkan dampak negatif pada individu seperti mengalami masalah pada kehidupan psikososial, sekolah atau kehidupan kerja. Dengan penggunaan internet yang menyimpang dan digunakan dalam jangka waktu yang lama diyakini merupakan salah satu ciri yang menyatakan bahwa seorang individu sedang bosan, tidak memiliki motivasi, dan kurang yakin akan kemampuan pribadinya dalam menyelesaikan tugas yang dimilikinya di dunia nyata sehingga cenderung menghabiskan banyak waktu di dunia maya (Thatcher et al., 2008). Dalam penelitian yang dilakukan (Brate, 2017) Tiga faktor utama yang mendorong seseorang untuk menggunakan internet secara berlebihan adalah ketakutan akan kegagalan, kecemasan, dan enggan untuk menyelesaikan tugas. Sementara itu, empat alasan yang menyebabkan perilaku prokrastinasi meliputi rasa malas, ketidaknyamanan dalam menyelesaikan tugas, ketakutan akan kegagalan, dan dorongan untuk mencapai kesempurnaan. Menurut hasil survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Survei Indonesia (2022) sebanyak 94,7% mahasiswa diketahui menjadi pengguna internet aktif dengan rata-rata waktu penggunaan selama 8 jam atau lebih untuk mengakses internet.

Banyak ditemukan beberapa kasus berdasarkan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan maraknya terjadi aktivitas prokrastinasi akademik akibat *problematic internet use* seperti yang diungkapkan (Nurfadilah, 2022) Dalam penelitian terhadap mahasiswa pengguna internet aktif di Kota Bandung, ditemukan bahwa ada kecenderungan positif antara penggunaan internet yang bermasalah dengan kecenderungan untuk menunda-nunda dalam urusan akademik. Mayoritas mahasiswa yang diteliti cenderung menunjukkan tingkat sedang pada setiap variabel yang diukur. Hal yang sama juga ditemukan dalam hasil penelitian yang di ungkapkan oleh (Andreyani, 2021) yang

menemukan adanya hubungan yang positif antara intensitas bermedia sosial yang dilakukan mahasiswa fakultas psikologi Unissula dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Prokrastinasi akademik sering dijumpai ketika aktivitas akademik sedang berlangsung (Amin, 2019).

Penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan masalah dalam hal akademik, seperti pemborosan waktu belajar, penurunan motivasi belajar, pengabaian tugas, pelupaan tugas, absen dari kelas, dan penurunan nilai (Widiana et al., 2004). Menggunakan internet untuk menunda pekerjaan diharapkan dapat memberikan sedikit waktu untuk mengurangi stres (Lavoie & Pychyl, 2001). Penelitian sebelumnya tentang penggunaan internet yang bermasalah dan prokrastinasi akademik, dilakukan oleh (Anggunani & Purwanto, 2019) menemukan korelasi yang signifikan antara keduanya, di mana semakin tinggi penggunaan internet yang bermasalah, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik. Hasil penelitian (Nurfadilah, 2022) dalam hasil penelitiannya ditemukan bahwa *problematic internet use* memiliki hubungan yang positif dengan prokrastinasi akademik. Hasil yang sama juga diungkapkan oleh (Andreyani, 2021) yang menyatakan adanya hubungan yang positif antara intensitas bermedia sosial yang dilakukan mahasiswa fakultas Psikologi Unissula. Namun hasil berbeda diberikan oleh (Odac & Kalkan, 2010) yang mengemukakan sesuai hasil penelitiannya bahwa tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan maka peneliti ingin mengetahui hubungan *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dikarenakan terdapat perbedaan hasil penelitian oleh para peneliti terdahulu. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif fokus pada analisis data numerik (berbentuk angka) tentang perilaku yang diolah menggunakan metode statistik. Desain yang digunakan dalam penelitian ini didasarkan pada statistik korelasional.

Tabel 1. Validitas Skala Dua Variabel

No.	Variabel	Pearson Correlation (r)
1.	<i>Problematic Internet Use</i>	0,262-0,655
2.	Prokrastinasi Akademik	0,307-0,753

Penelitian ini memeriksa keabsahan skala untuk masalah penggunaan internet dan prokrastinasi akademik dengan menggunakan program SPSS versi 25.0 untuk Windows. Temuan menunjukkan bahwa kedua skala tersebut memiliki validitas yang kuat, ditandai dengan nilai validitas mereka yang melebihi 0,5. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa skala tersebut efektif dalam mengukur variabel yang bersangkutan.

Tabel 2. Reliabilitas Dua Variabel

No.	Variabel	Cronbach Alpha	N of Item
1.	<i>Problematic Internet Use</i>	0,842	15
2.	Prokrastinasi Akademik	0,910	22

Penelitian menggunakan aplikasi SPSS versi 25.0 untuk Windows dalam menilai keandalan skala mengukur masalah penggunaan internet yang berpotensi merugikan dan penundaan dalam konteks akademik. Temuan menunjukkan bahwa kedua skala tersebut memiliki tingkat keandalan yang memadai dengan nilai reliabilitas di atas 0,6, menunjukkan konsistensi yang baik dalam pengukuran variabel yang bersangkutan.

Metode Analisa Data

Peneliti menggunakan metode analisis data untuk menjelajahi hubungan antara *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dilakukan uji normalitas untuk menentukan apakah data yang didapatkan memiliki distribusi normal atau tidak. Selanjutnya, uji linearitas digunakan untuk menilai apakah data yang digunakan dalam penelitian bersifat linear. Selain itu, uji hipotesis korelasional dilakukan untuk mengungkap arah hubungan antara variabel yang diselidiki. Analisis korelasi ini menggunakan uji korelasi product moment-Pearson dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.0 untuk Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Orientasi Kancan Penelitian dan Pengumpulan Data Penelitian

Peneliti melakukan studi yang melibatkan seluruh mahasiswa di Indonesia yang telah mulai menulis skripsi sejak tahun 2019 atau sebelumnya, dengan rentang usia antara 20 hingga 25 tahun atau lebih dari 25 tahun. Tahap awal penelitian ini melibatkan pengajuan surat izin penelitian dari fakultas, diikuti dengan penyusunan kuesioner dalam format *Google Form*. Mahasiswa diundang untuk mengisi kuesioner secara daring melalui tautan yang dibagikan. Tantangan utama yang dihadapi adalah minimnya respons pada minggu pertama distribusi tautan kuesioner. Sebagai solusi, peneliti membagikan tautan kuesioner sekali lagi dengan meminta bantuan dari teman-teman untuk menyebarkannya melalui berbagai platform media sosial.

Partisipan Penelitian

Tabel demografis mahasiswa menunjukkan mayoritas atau sebagian besar dari subjek penelitian memiliki rentang usia antara 20 dan 25 tahun serta mayoritas berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Data Demografi Subjek Penelitian

No.	Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	Usia	20 Tahun	3	2,8
		21 Tahun	12	11,2
		22 Tahun	16	15,0
		23 Tahun	18	16,8
		24 Tahun	30	28,0
		25 Tahun	16	15,0
		26 Tahun	12	11,2
2.	Jenis Kelamin	Laki-laki	42	39,3
		Perempuan	65	60,7

Hasil Statistik Deskriptif

Setelah data diolah, ditemukan beberapa hasil yang mendukung dalam mengkategorikan setiap variabel. Rentang nilai minimum (Xmin) dan maksimum (Xmax) untuk variabel penggunaan internet yang bermasalah adalah 35 dan 55, sementara untuk variabel prokrastinasi akademik adalah 51 dan 81. Rentang nilai (range) untuk kedua variabel X dan Y adalah 60 dan 88, dengan rata-rata masing-masing variabel sebesar 45 dan 66, serta standar deviasi 10 dan 15.

Berdasarkan kategori data, ditemukan bahwa mahasiswa memiliki tingkat penggunaan internet yang bermasalah dan tingkat prokrastinasi akademik yang sedang.

Tabel 4. Kategori Data *Probematic Internet Use*

Kategori	Interval	N	Presentase
Tinggi	$X \geq 55$	23	21.5%
Sedang	$35 \leq X < 55$	73	68.2%
Rendah	$X < 35$	11	10.3%
Total		107	100%

Tabel 5. Kategori Data Prokrastinasi Akademik

Kategori	Interval	N	Presentase
Tinggi	$X \geq 81$	15	14.0%
Sedang	$51 \leq X < 81$	71	66.4%
Rendah	$X < 51$	21	19.6%
Total		107	100%

Hasil Uji Asumsi

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas pada tabel 6 di bawah ini variabel *problematic internet use* memiliki signifikan sebesar ,001 yang menunjukan variabel tidak berdistribusi normal. Sementara variabel prokrastinasi akademik memiliki tingkat yang signifikan sebesar ,098 ($p < 0,05$) yang menunjukan bahwa variabel berdistribusi normal. Oleh karena itu uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *non-parametric Spearman's Rho*.

Tabel 6. Uji Normalitas
One Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Problematic Internet Use</i>	Prokrastinasi Akademik
N		107	107
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	45,84	65,36
	Std.	9,836	15,498
	Deviation		
Most Extreme Differences	Absolute	,116	,079
	Positive	,116	,063
	Negative	-,066	-,079
Test Statistic		,116	,079
Asymp. Sig. (2-tailed)		,001	,098

Tabel 7. Uji Linearitas

	F beda	Sig.	Keterangan
Deviation from linearity	0,852	0,692	p>0,05 → linear

Berdasarkan Uji Linearitas di atas, hasil pada F beda = 0,852 dan nilai signifikansi sebesar 0,692 ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik adalah linear.

Hasil Uji Hipotesis

Setelah mengonfirmasi asumsi-asumsi, peneliti melanjutkan ke tahap pengujian hipotesis menggunakan data yang telah dikumpulkan. Karena data menunjukkan distribusi normal serta adanya hubungan linear dan signifikan antara variabel, peneliti memilih untuk menggunakan korelasi Pearson sebagai metode analisis data dalam pengujian hipotesis. Keputusan ini didasarkan pada hasil pengujian asumsi yang memenuhi persyaratan untuk analisis Pearson. Hasil analisis data menunjukkan adanya korelasi positif antara variabel *problematic internet use* dan variabel prokrastinasi akademik), dengan signifikansi Sig. <,000 dan koefisien korelasi (r) sebesar 0,488.

Tabel 8. Uji Korelasi

Variabel	r xy	Sig.	Keterangan
<i>Problematic Internet Use</i> Prokrastinasi Akademik	0,488	0,000	p<0,05 → signifikan

Berdasarkan tabel, hasil perhitungan uji korelasi diperoleh nilai *Pearson correlation* sebesar 0,488 dengan nilai signifikansi = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan positif yang sedang antara *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi *problematic internet use*, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik, dan sebaliknya semakin rendah *problematic internet use*, maka semakin rendah pula perilaku prokrastinasi akademik, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dari penelitian ini dapat diterima. Menurut penelitian yang dilakukan (Novalyne, 2022) dan (Suhadianto, 2019)

ditemukan prokrastinasi akademik yang tinggi di kalangan mahasiswa akibat penggunaan internet dan durasi pemakaian *gadget* yang tinggi. Prokrastinasi dibagi menjadi dua yakni *functional procrastinate* dan *dysfunctional procrastinate*. *Functional procrastinate* merupakan penundaan dengan maksud mendapatkan informasi yang lebih akurat. Sementara *dysfunctional procrastinate* merupakan penundaan yang tidak berdasarkan tujuan yang umumnya sering menimbulkan masalah. Sejalan dengan hasil penelitian dan pendapat tersebut diketahui bahwa salah satu bentuk prokrastinasi yang paling tinggi adalah prokrastinasi akademik yang tentunya masuk dalam kategori *dysfunctional procrastinate* (Jokar 2007)

Berdasarkan hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa termasuk memiliki *problematic internet use* dan memunculkan perilaku prokrastinasi akademik yang berada pada kategori sedang. Hal ini berarti bahwa sebagian mahasiswa seringkali melakukan *problematic internet use* untuk mengatasi stres yang dirasakan akibat tekanan akademik, tetapi mereka tak jarang juga masih mampu menahan diri dari melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dari penelitian ini dapat diterima. Hasil ini juga sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya oleh (Nurfadilah, 2022) dan (Andreyani, 2021), yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik. Data menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *problematic internet use* sedang (68,2%) dan tingkat prokrastinasi akademik sebesar 66,4%.

KESIMPULAN

Penelitian ini melibatkan 107 mahasiswa di Indonesia yang sedang menyelesaikan skripsi, mayoritas berusia 20-25 tahun dan telah mulai kuliah sejak tahun 2019 atau sebelumnya. Penelitian tersebut dimulai pada 6 Maret 2024 dan berakhir saat penutupan kuesioner pada 19 Maret 2024. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan yang sedang ($p < .000$) dan positif (koefisien korelasi 0,488) antara *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tersebut. Terutama, jika mahasiswa memiliki tingkat *problematic internet use* yang tinggi, cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang juga tinggi. Temuan ini mendukung hipotesis yang diajukan dan sejalan dengan penelitian sebelumnya. Persentase *problematic internet use* pada sampel mahasiswa tersebut sebesar 68,2%, kategorinya adalah sedang, sementara prokrastinasi akademiknya mencapai 66,4%, juga termasuk dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amin, G. (2019). Academic Procrastination of College Students. *Jurnal Muara Ilmu Ekonomi Dan Bisnis*, 3(2), 431. <https://doi.org/10.24912/jmie.v3i2.7346>
- [2] Andreyani, N. D. (2021). *Hubungan Antara Intensitas Bermedia Sosial Dengan Prokrastinasi Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula*.
- [3] Anggunani, A. R., & Purwanto, B. (2019). Hubungan antara Problematic Internet Use dengan Prokrastinasi Akademik. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.22146/gamajop.45399>
- [4] APJII. (2022). Hasil Survei Internet APJII. *Apjii*. <https://survei.apjii.or.id/home>
- [5] Bachmid, F. (2019). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Maluku di Malang. *Tesis Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang*, 1–46.

- [6] Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 4(3), 377–383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- [7] Brate, A. T. (2017). Compulsive Internet Use and Academic Procrastination: Significant Comparative, Correlative and Predicting Indicators in a Romanian Student Sample. *International Conference KNOWLEDGE-BASED ORGANIZATION*, 23(2), 251–255. <https://doi.org/10.1515/kbo-2017-0122>
- [8] Burka. (1983). *Procastination: Why You Do It, What to Do About It*. 2008, 368.
- [9] Caplan. (2003). Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. *Communication Research*, 30(6), 625–648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- [10] Caplan. (2009). *Computers in human behaviour_Wagner_2010.pdf*.
- [11] Davis, R. A. (2001). Cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- [12] Furnham, A. (1995). Procrastination and task avoidance. *Personality and Individual Differences*, 19(5), 779. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)90075-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)90075-6)
- [13] Ghufiron, M. N. ., & Risnawita, S. R. (2020). *Teori- Teori Psikologi (3rd ed.)*.
- [14] Gultom, S. A., Wardani, N. D., Fitrikasari, A., & Dewi Wardani, N. (2018). Hubungan Adiksi Internet dengan Prokrastinasi Akademik. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1), 330–347. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/19392>
- [15] Hia, N., & Ginting, S. (2019). Pengaruh Internet Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Ilmu Sosial Universitas Sari Mutiara Indonesia Kota Medan. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 2(1), 61–67.
- [16] Huda, M. J. N. (2015). Perbandingan Prokrastinasi akademik menurut Pilahan Jenis kelamin di uin sunan kalijaga yogyakarta. *Palastren*, 8(2), 423–438.
- [17] Jokar, B., & Aghadelavarpour, M. (2007). Relation educational procrastination and development goals. *Journal of Modern Educational Thoughts*, 3(3–4), 61–80.
- [18] Laia, B., Florina Laurence Zagoto, S., Theresia Venty Fau, Y., Duha, A., Telaumbanua, K., Permata Sari Lase, I., Ziraluo, M., Magdalena Duha, M., Laia, B., & Luahambowo, B. (2022). Prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri di kabupaten nias selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 5(1), 162–168. <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>
- [19] Lavoie, J. A. A., & Pychyl, T. A. (2001). Cyberslacking and the procrastination superhighway: A web-based survey of online procrastination, attitudes, and emotion. *Social Science Computer Review*, 19(4), 431–444. <https://doi.org/10.1177/089443930101900403>
- [20] McCloskey. (2011). Finally, my thesis on academic procrastination. *Thesis*, 1–84.
- [21] McCloskey. (2015). Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale. *Manuscript Submitted for Publication*, March, 1–38. <https://www.researchgate.net/publication/273259879>
- [22] Motie, H., Heidari, M., & Sadeghi, M. A. (2012). Predicting Academic Procrastination during Self-Regulated Learning in Iranian first Grade High School Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69, 2299–2308. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.02.023>

- [23] Novalyne, P. O. (2022). Fenomena Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Kecanduan Smartphone Saat Pandemi COVID-19 Berlangsung? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 637. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8636>
- [24] Nurfadilah, N. I. U. S. (2022). Hubungan Problematic Internet Use dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pengguna Aktif Internet. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1). <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v2i1.406>
- [25] Odac, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers and Education*, 55(3), 1091–1097. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.05.006>
- [26] Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *Journal of Social Psychology*, 149(2), 241–257. <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.241-257>
- [27] Reynaldo, R., & Sokang, Y. A. (2016). Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 107. <https://doi.org/10.22146/jpsi.17276>
- [28] Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207–216. <https://doi.org/10.1002/da.10094>
- [29] suhadianto. (2019). *Akademik penundaan dalam akreditasi “a” mahasiswa: Identifikasi penyebab, dampak dan strategi untuk menangani.*
- [30] Suhadianto. (2019). *Academic procrastination in accredited “a” university students: Identification of causes, impacts and strategies for addressing.*
- [31] Suriyah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352–374.
- [32] Thatcher, A., Wretschko, G., & Fridjhon, P. (2008). Online flow experiences, problematic Internet use and Internet procrastination. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2236–2254. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.10.008>
- [33] Widiana, H. S., Retnowati, S., & Hidayat, R. (2004). Kontrol Diri Dan Kecenderungan KecanduanInternet. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 1(1), 6–16.
- [34] Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- [35] Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>